



# BEWEGTE FERIEN

**Liebe Eltern,**

**Liebe Kinder der Bewegten SEMESTER Ferien Langenzersdorf**

Wir freuen uns mit euch nächste Woche auf der Anlage des Turnvereins Langenzersdorf die Bewegten Ferien durchzuführen und garantieren schon jetzt eine Woche voller Bewegung, neuer Inhalte und viel Spaß. Ein paar wichtige Informationen möchten wir für eine erfolgreiche Woche vorab weitergeben.

**Ort:**

Turnhalle des Turnvereins Langenzersdorf

Klosterneuburgerstraße 20, 2103 Langenzersdorf (gleich gegenüber vom Bahnhof Langenzersdorf)

**Campbeitrag:**

Bitte am ersten Tag Deinen Campbeitrag in einem beschrifteten Kuvert in bar an einen der Trainer übergeben.

## **ZEITPLAN**

**Start: 08:00**

Bis ca. 09:00 geben wir den Kindern die Möglichkeit kreativ mit uns das Tagesthema zu gestalten. Vom Malen bis zu kleinen Bastellein ist hier genügend Zeit.

**Turnsaal ab 09:00**

Nun gehts gemeinsam in den Turnsaal zu unseren eigens aufgebauten Bewegungslandschaften. Von der Riesenbankrutschte bis zum Weibodenrutschen, vom Trampolin bis zum Fangen spielen – wir probieren alles aus

**Jause um 10:30**

Erfahrungsgemäß Essen wir um diese Zeit eine Kleinigkeit. Von Campseite stellen wir Äpfel, Bananen und Orangen/Mandarinen zur Verfügung. Gerne können die Kinder auch selbst etwas mitnehmen

**Mittagessen ab 12:00**

Um 12 Uhr endet die Betreuungszeit bitte pünktlich für die Vormittagskinder. Mit allen anderen Teilnehmern machen wir uns auf zum Restaurant „Cafe Felix“, die extra für uns das Essen machen.

**Ende Vormittag mit Essen um 13:00**

Die Vormittagskinder inkl. Essen verabschieden sich und alle anderen tanken Kraft im Ruheraum beim Buch lesen, spielen oder Hörbuch hören.

**Ausflug & Bewegung ab 13:30**

Der Nachmittag ab ca. 13:30 Uhr steht ganz im Zeichen von Musik/Tanz und Rhythmus aber auch Ausflügen. Das macht Spaß und hält gesund. Sofern das Wetter es zulässt gehen wir natürlich hinaus und spielen auf unserem 2.000 qm großen Garten. Um spätestens 16 Uhr beenden wir unseren Tag.

**Ende: 16 Uhr**

Zu dieser Zeit endet das Camp und wir bitten euch die Kinder abzuholen.

Die Bewegungscoaches bauen dann die Turnsaal für den nächsten Tag um



# BEWEGTE FERIEN

## Packliste bzw. Dinge fürs Mitnehmen.

### Gesundheit / COVID

Bitte mitgeben

- eCard (im Rucksack)
- FFP 2 Maske (für öffentliche Verkehrsmittel wie Bahn / Bus. Gilt nicht für die „nur“ Vormittagskinder)

### Sportsachen

Indoor:

- Sportschuhe mit sauberer Sohle /Hallenschuhe
- Sportliche Kleidung / Jogging Anzug
- Ersatzgewand (Hose, Tshirt)

Outdoor:

- „Winterjacke“
- Stiefel bzw. Schuhe für draußen
- Gatschhose bzw. zweite Hose

### Kreativsachen

- Schulstifte & Federpenal
- Malsachen / Basteldinge

Wir stellen bereit:

- A4 und A3 Papier
- Computer und Drucker zum Ausdrucken von Vorlagen

### Lesesachen

Dein Lieblingsbuch bzw. deine Lieblingsbücher kannst Du auf jeden Fall mitnehmen. Unbedingt beschriften

### Spielsachen und Kuschtier

Falls Du ein Spiel hast, das Du gerne den anderen Kindern zeigen möchtest nimm es unbedingt mit. Ein Kuschtier ist oft hilfreich und wir bauen sie auch bei unseren Spielen im Turnsaal mit ein

### Essen

Das Mittagessen und die Vormittagsjause wird vom Camp bereit gestellt. Wir empfehlen aber dennoch den Kindern zusätzliche etwas mitzugeben (wie in der Schule). Kinder die auch am Nachmittag bleiben bitte unbedingt auch für den Nachmittag etwas mitgeben. Besteck / Teller sind vorhanden.

### Trinken:

Je nach Wetterlage bitte ausreichend zu trinken mitgeben. Laut Fonds Gesundes Österreich ist bei körperlicher Betätigung 1 Liter Wasser pro Kind empfohlen. Bitte dementsprechend eine Flasche mitgeben



# BEWEGTE FERIEN

## Essensplan von Restaurant Felix (vorläufig)

### Montag:

Sacherwürstel mit Senf, Kren & Semmel (A)

### Dienstag:

Pizza Margherita (G) mit Tomaten, Käse

Pizza Cardinale (G) mit Tomaten, Käse, Schinken

Pizza Salami (G) mit Tomaten, Käse, Salami

Pizza Thunfisch (G) mit Tomaten, Käse, Thunfisch

### Mittwoch:

Chicken Nuggets & Pommes Frites

### Donnerstag:

Scnitzel & Pommes Frites

### Freitag:

Spagetti Bolognese

## Geplante Ausflüge

- Besichtigung der Tierfutterstellen am Bisamberg mit einem lokalen Jäger
- Spielplatz / Actionpark Floridsdorf
- Eislaufen in Stockerau (Bahn)
- Jump Trampolin Halle

Plan wird nach dem 1.Tag erstellt

## Trainer:

- Peter Rathammer
- Sophie Meisel
- Peter Jani
- Daniel Bichl

Wir wünschen euch eine schöne Woche.



**BEWEGTE  
FERIEN**

Peter Rathammer MA  
Diplomierter Volksschulpädagoge  
Staatlich geprüfter Trainer  
Lehrender an der PH WIEN im  
Bereich Bewegung und Sport



Fragen: SMS an 0680 237 98 62